

## 健康診断で見つけよう！ 体からのメッセージ

### 症状がない今だからこそ、健康診断を受けるチャンスです！

健康診断は病気のチェックだけだと思っていませんか？ 健康診断は、毎日の忙しい生活の中で、自分の体が頑張っている所や苦手な所を知ることができる絶好のチャンスです。自分の体について知ること、あなただけの取扱説明書を作り上げることができます。

まずは健診結果を見て体からのメッセージを探してみませんか？

健康診断の結果は、数値の変化に注目すると、体からのメッセージがたくさん見えてきます。



### 見つけよう！ 体からのメッセージ 若い人に特に見てほしい項目

#### ● AST・ALTの上昇（肝機能の健康状態）

私たちが食べた物や飲んだ物を処理している肝臓。食べ物やお酒などを多く取ったり、遅い時間に食べたりすると、肝臓が残業状態になり、負担がかかります。この数値が上がると、肝臓が休ませてと教えてくれているサインです。



改善のこつ  
週2日以上のお休肝日を設け、肝臓を癒やす時間を作りましょう。



#### ● HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の上昇（血糖コントロールの状態）

過去1～2カ月の血糖値の平均を表します。この数値が上がると、血糖値を下げる力の余裕がなくなっているサインです。

血糖値が急激に上がると、体は無理して血糖値を下げようと頑張ります。その結果、だるさや眠気などの症状が出ることもあります。

改善のこつ  
1日3回食事を取ることで、血糖値の急上昇を防ぐことができます。菓子パンやジュースなど、糖質が多いものは血糖値を急上昇させるため、特別な日の朝食だけにするのがおすすめです。



### 体の変化に気付けることは、毎年健康診断を受けている人だけの特権です！

毎年健康診断を受け、体からのメッセージに気付くことは、充実した毎日の実現につながります。健康な人や20～30代の若い人こそ、健康診断を通して自分自身の取扱説明書を毎年アップデートしてみませんか？

### 令和8年度市民健診（特定・ヤング健診）の申し込みはまだ間に合います！

まだ申し込んでいない人は、早めに市保健センターに連絡してください！

#### 【病院・医院】

対象 40歳以上の市国民健康保険加入者

受診期間 ～8月31日（月）

#### 【検診車】

対象 19～39歳で本市に住んでいる人、40歳以上の市国民健康保険加入者

受診日 11月23日（月）

※後期高齢者健診（75歳以上）の申し込みも受付中です。

問合せ 保健総務係

問合せ 市保健センター（☎24-8420、☎24-8010）

困難を抱える子ども・若者を支援につなげる講演会



▲申し込みはこちら

困難を抱える子ども・若者の保護者、支援者を対象とした講演会です。オンラインでも参加できます。詳しくはお問い合わせください。

テーマ 「子ども・若者の笑顔のために」児童養護施設の現場から」

講師 社会福祉法人光明児童理事長・社会的養育総合支援センター光明児童センター長 堀浄信さん

期日 9月12日（土）

時間 午後1時～3時30分

場所 水俣市総合もやい直しセンター（水俣市牧ノ内3番地1）

参加費 無料

申込方法 電話かファクス、2次元コードから申し込んでください。

問合せ 熊本県子ども・若者総合相談センター（☎096・387・7000）FAX 096・387・8000



募集

県内に就職する人の奨学金返還などを支援します

県では、若者の県内就職と定着、県内企業などの人材確保のため、県と県内企業などが協力し、県内に就職する若者の奨学金返還や引越越し代などを支援する「ふるさとくまもと創造人材奨学金返還等サポート制度」を実施しています。

現在、令和9・10年度の就職予定者を対象に、同制度の利用を希望する人を募集しています。制度の利用には登録が必要です。詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 県商工政策課政策班（☎096・333・2313）



▲詳しくはこちら

県立高等技術専門学校（熊本市）では、10月開始訓練科の訓練生を募集しています。

障がいがある人の職業訓練生募集

内容 ワープロと表計算の資格取得や生成AIの活用方法など、職業人として必要なビジネススキルを習得し、事務系での就職を目指します。

対象 身体（視覚・上肢・下肢・内部）、精神、発達、高次脳機能の障がいがある人

訓練期間 10月1日（木）～12月25日（金）

場所 自宅（オンラインでの訓練）

定員 8人

料金 8910円程度（テキスト代）

申込期限 8月31日（月）

詳しくは、県立高等技術専門学校のホームページをご覧ください。

申込・問合せ ハローワーク球磨（☎24・8609）、県立高等技術専門学校（☎096・377・8300）



▲詳しくはこちら

人吉市歳末たすけあい演芸会に出演しませんか？

人吉市歳末たすけあい演芸会の出演者を募集しています。

す。詳しくは市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

期日 12月6日（日）

時間 ①午前の部 午前10時

②午後の部 午後2時

場所 カルチャーパレス

部門 舞踊・民謡・演奏・郷土芸能・コーラス・ダンスなど

申込期限 8月31日（月）

詳しくはホームページをご覧ください。

申込・問合せ 市社会福祉協議会（☎24・9192）



▲詳しくはこちら

人吉下球磨消防組合職員採用試験

試験日 9月20日（日）

申込期限 8月14日（金）必着

詳しくは、人吉下球磨消防組合ホームページをご覧ください。

問合せ 人吉下球磨消防組合総務課（☎22・5241）



▲詳しくはこちら

## 8月の納税

納期限  
8月31日（月）

便利な口座振替をご利用ください。金融機関で手続きができます。

◎市・県民税（第2期）  
◎国民健康保険税（第2期）  
◎介護保険料（第2期）  
◎後期高齢者医療保険料（第2期）

問 市税務課収納係（内線1055）

## 祝日のごみ収集

8/11（火）  
×

ごみ分別アプリ



クリーンプラザへの持ち込みもできません。

問 市環境課廃棄物対策係（内線2072）